

¿Qué es un sitio de trabajo "caliente"?

Los siguientes factores ayudan a definir un sitio de trabajo "caliente":

- altas temperaturas del aire
- altas temperaturas de superficie
- alta humedad
- movimiento de aire relativamente bajo

Un sitio de trabajo "caliente" es cualquier combinación de temperatura del aire, humedad, radiación y velocidad del viento que exceda una temperatura de bulbo húmedo global (WBGT) de 79°F (26°C). (Consultar el Apéndice A para una explicación del dispositivo WBGT).

Un área superficial donde se realizan excavaciones, construcción y operaciones relacionadas al aire libre en clima caliente puede ser considerada un sitio de trabajo "caliente".

Las instalaciones interiores como fundiciones, hornos y hornos de las minas son sitios de trabajo "calientes".

Las minas subterráneas profundas son sitios de trabajo "calientes" debido al calor proveniente de las rocas mismas. El agua subterránea que fluye a través de formaciones de rocas calientes se calienta y contribuye a la temperatura del aire.

Actividades como la perforación, voladura y soldadura añaden carga de calor a los mineros, en la superficie y bajo tierra.

Los equipos con motor, como motores, compresores y ciertas luces, también aumentan la cantidad de calor presente en todas estas áreas de trabajo.

Los cuerpos humanos generan una cantidad significativa de calor, especialmente cuando involucran movimientos vigorosos.

Generalmente, cuanto mayor es la cantidad de humedad en el aire, es decir, la humedad, más incómoda y peligrosa se vuelve el área..

¿Qué es la tensión por calor?

La tensión por calor se refiere a los ajustes realizados por el individuo en respuesta al calor. Estos ajustes incluyen procesos bioquímicos, fisiológicos y psicológicos. La tensión por calor puede manifestarse en forma de irritación, enojo y otras emociones que pueden llevar a actos imprudentes e inseguros.

¿Qué es el estrés por calor?

El estrés por calor se refiere a la carga total de calor relacionada con el individuo proveniente de todas las fuentes naturales y artificiales. Si esta carga de calor no se reduce o elimina, los

trabajadores pueden sufrir trastornos y enfermedades leves hasta peligrosas relacionadas con el calor.

Cuando el cuerpo está protegido o se impide la circulación normal del aire, la transpiración no se evapora, eliminando así el mecanismo principal del cuerpo para enfriarse. Una toalla fresca en la parte posterior del cuello efectivamente hará que el hipotálamo (el termostato del cuerpo) reduzca la temperatura corporal de inmediato en 2 a 4 grados en una situación de estrés por calor.

¿Contribuye el calor a las altas tasas de accidentes?

Estudios han demostrado que los trabajadores en entornos cálidos y húmedos tienen dificultades para concentrarse y a veces toman atajos peligrosos. La destreza y coordinación, la capacidad para mantenerse alerta durante tareas prolongadas y monótonas, y la habilidad para tomar decisiones rápidas se ven afectadas negativamente por el calor. Las tasas de accidentes más bajas se han relacionado con los mineros que trabajan a temperaturas por debajo de 70°F (21°C); las tasas de accidentes más altas están conectadas con temperaturas por encima de 80°F (27°C). Cuando la humedad es un factor, el estrés por calor puede ocurrir a temperaturas más bajas. (Consultar Apéndice B Índice de Temperatura-Humedad)

¿Cómo se enfrenta el cuerpo humano al calor?

Como seres de sangre caliente, funcionamos normalmente en casi todo tipo de clima y condiciones meteorológicas porque podemos regular y mantener internamente nuestra temperatura corporal dentro de un rango estrecho. Las grasas, carbohidratos y proteínas en nuestra alimentación proporcionan energía para nuestras actividades diarias. Sin embargo, el cuerpo humano no es 100 por ciento eficiente. En el mejor de los casos, solo el 25 por ciento de la energía que generamos a través del metabolismo se convierte en trabajo mecánico. Así, al menos el 75 por ciento de la energía producida por el metabolismo se convierte en calor, que a su vez es necesario para mantener el proceso metabólico. Sin embargo, el estrés por calor interfiere con nuestro metabolismo, causando problemas de salud como golpes de calor, desmayos, agotamiento, calambres y deshidratación.

Si puedes pensar en el cuerpo humano como teniendo una capa externa que rodea un núcleo, puede ser más fácil entender cómo tu cuerpo controla el calor. La capa externa está compuesta por la piel, los tejidos que forman la base de la piel, los músculos que se encuentran cerca de la piel y las manos y los pies. El núcleo contiene los músculos y tejidos profundos, incluyendo el corazón, los pulmones, los órganos abdominales y el cerebro. El núcleo solo puede liberar su calor a través de la capa externa.

Cuando estás en reposo, tu temperatura corporal central se mantiene bastante uniforme. Bajo condiciones extremas, desde dormir en un entorno frío hasta realizar trabajos pesados en un sitio de trabajo caliente, tu temperatura corporal central puede variar desde un mínimo de 95°F (35°C) hasta un máximo de 104°F (40°C).

El núcleo no puede almacenar una cantidad excesiva de calor sin perturbar su delicado equilibrio térmico. Tu capacidad para enfrentar el calor, tanto en reposo como durante el trabajo, depende de la estabilidad de la temperatura corporal central. Si se puede mantener estabilizada la temperatura central en un máximo de 100°F (38°C), probablemente estarás a salvo.

¿Cómo libera el cuerpo el calor?

Cuanto más trabajas, más calor produce tu cuerpo. La sangre transporta este calor desde el núcleo hasta la capa externa, donde llega a los diminutos capilares en tu piel. Los capilares se dilatan (se expanden) y provocan un aumento en la temperatura de la piel. Si no hay nada entre tu piel y el aire, este calor se disipa. Dos condiciones reducen la eficacia de este método:

1. La ropa, que puede atrapar el calor o ralentizar su liberación.
2. El nivel de calidez en el aire circundante. El aire debe ser más fresco que tu piel para que tu cuerpo libere el calor.

El aire en movimiento, circulado mediante ventiladores, corrientes de aire, etc., ayuda a eliminar el calor de tu cuerpo. El contacto con objetos más fríos también ayuda. La transpiración, que es la liberación de fluido a través de las glándulas sudoríparas en la piel, ayuda a liberar calor, pero debe evaporarse para enfriarte.

Tus pulmones también trabajan para liberar calor al exhalar vapor de agua.

¿Algunas personas son más afectadas por el calor que otras?

Hay evidencia de que las personas mayores tienen una menor tolerancia al calor. Comienzan a sudar más tarde que los individuos más jóvenes. Les lleva más tiempo que sus temperaturas corporales vuelvan a niveles normales. En un estudio, la mayoría de las personas que sufrieron golpes de calor tenían más de 60 años. Las personas de 65 años o más (por regla general) no perciben ni responden fácilmente a los cambios de temperatura.

Las personas que nacieron sin glándulas sudoríparas o que tienen glándulas dañadas debido a enfermedades o lesiones han perdido un mecanismo importante que ayuda a enfrentar el estrés por calor.

Las personas con sobrepeso pueden tener un mayor riesgo debido a su tendencia a retener más calor corporal.

Las condiciones preexistentes, como la hipertensión, la depresión o la mala circulación, interfieren con tus mecanismos de adaptación. Ciertos medicamentos, por ejemplo, un diurético tomado para causar deshidratación, pueden hacerte más susceptible a trastornos relacionados con el calor.

What are heat disorders, their symptoms, and treatments?

Las personas sanas y físicamente aptas pueden trabajar bajo tensión por calor siempre y cuando ocurra la evaporación del sudor. El primer signo de tensión por calor es un aumento en la tasa de sudoración. Un aumento constante en la tasa de sudoración provoca un exceso de humedecimiento de la piel. La exposición prolongada al calor causará una disminución en la tasa de sudoración; es decir, las glándulas sudoríparas se fatigan y dejan de funcionar correctamente. En todos los casos, traslada a la víctima a un área más fresca. Las enfermedades relacionadas con el calor, cada una de las cuales puede ocurrir sola o en combinación con otras, generalmente se clasifican y tratan de la siguiente manera:

- Golpe de calor (también conocido como salpullido por calor) se presenta en forma de pequeñas ampollas rojas en el área de la piel afectada, generalmente en el cuello y la parte superior del pecho, en la ingle, debajo de los senos y en los pliegues de los codos. Esta condición está relacionada con la maceración (desgaste) de la piel debido a la presencia continua de sudor no evaporado. Tratamiento: Lavarse y secarse la piel regularmente son tanto la prevención como la mayor parte del tratamiento para este salpullido. Dado que el salpullido puede desarrollarse donde la ropa es más restrictiva, aflojar la ropa en estas áreas sensibles. Aplicar polvos para mantener la piel seca. Evitar ungüentos y cremas que mantengan la piel caliente y húmeda, ya que pueden empeorar la condición. Si se forman ampollas, ten cuidado de no reventarlas; esto puede permitir la entrada de infecciones.
- Quemadura solar daña la piel, a veces mucho más abajo de la capa superior, causando que la piel se enrojezca y se sienta febril. En casos más graves, se forman ampollas llenas de líquido que pueden infectarse. Las quemaduras repetidas se han relacionado con formas de cáncer de piel. Tratamiento: Aplicar compresas frías en las áreas quemadas por el sol. La víctima puede sumergirse en agua fría. Evitar el uso de ungüentos o mantequilla que evite que el calor escape de la piel. Algunas lociones hidratantes pueden ayudar. Si se forman ampollas, evitar reventarlas; las infecciones pueden afectar la piel dañada.
- Fatiga por calor generalmente indica falta de aclimatación; es decir, acostumbrarse al entorno. Los signos de fatiga por calor incluyen un rendimiento deficiente en trabajos que requieren habilidad y destreza en actividades motoras, así como buen juicio y vigilancia. En todos los casos, traslada a la víctima a un área más fresca. Tratamiento: Dado que esta condición es la primera indicación de estrés por calor, trasladar a la víctima a un área más fresca y permitir tiempo para recuperarse normalmente será suficiente.
- Calambres por calor son dolores o espasmos musculares, comúnmente en el abdomen, los brazos o las piernas. Pueden ser causados tanto por un exceso como por una falta de sal. Los calambres a menudo afectan a las personas que sudan mucho durante actividades

extenuantes. La sudoración agota la sal y la humedad del cuerpo; el bajo nivel de sal en los músculos causa calambres dolorosos. Tratamiento: Toda actividad, una vez en un área más fresca, debe detenerse. Dar a la víctima agua ligeramente salada (1/4 cucharada de sal de mesa por cuarto de agua) o una bebida que reemplace los electrolitos perdidos. Si los calambres no desaparecen en aproximadamente una hora o el trabajador está en una dieta baja en sodio o tiene antecedentes de problemas cardíacos, busca atención médica profesional sin demora. Si los calambres desaparecen en una hora, la víctima aún debe permanecer inactiva durante algunas horas más mientras bebe líquidos adecuados. Volver al trabajo demasiado rápido puede llevar a un agotamiento por calor o un golpe de calor.

- Síncope por calor (colapso por calor o desmayo por calor) ocurre cuando la sangre se desplaza desde los órganos centrales hacia los vasos en la parte inferior del cuerpo y la piel. Cuando la sangre se acumula en estas extremidades en lugar de regresar al corazón para ser bombeada al cerebro, se producen condiciones desde mareos hasta desmayos. Tratamiento: El desmayo deja a la víctima en posición horizontal y ayuda a que la sangre acumulada en la parte inferior del cuerpo circule de regreso al cerebro. Como en todos los casos de desmayo, esperar a que el color normal vuelva al rostro de la víctima es un buen indicador de recuperación. Hacer que la víctima beba agua (o un jugo claro o una bebida deportiva) lentamente. Después de que la víctima sienta que puede ponerse de pie, permitir caminar un poco para asegurarse de que volver al trabajo sea seguro.
- Agotamiento por calor (deshidratación) o "agotamiento por calor debido a la falta de agua" ocurre cuando los trabajadores no reponen suficientes líquidos y minerales (equilibrio de electrolitos) perdidos durante la sudoración excesiva. Los síntomas incluyen dolor de cabeza, náuseas, vértigo, debilidad, sed, sudoración profusa, pulso rápido, mareos, palidez, calambres musculares y mareos. La piel de la víctima está húmeda y pegajosa; el cutis pálido o enrojecido. Si no se trata, el agotamiento por calor puede llevar a un golpe de calor. Tratamiento: Es vital que la víctima beba mucha agua ligeramente salada (1/4 cucharada de sal de mesa por cuarto de agua) o una bebida que reemplace los electrolitos. Descansar en un lugar fresco es importante. La víctima necesita tratamiento de un profesional médico también.
- Golpe de calor (insolación) es la enfermedad más grave inducida por el calor. Se produce debido a una falla del cuerpo para sudar, lo que resulta en un aumento acelerado de la temperatura central. Los síntomas incluyen confusión, alucinaciones, escalofríos, dolor de

cabeza palpitante, pérdida de conciencia, convulsiones, habla confusa y coma. La piel está caliente y seca, el pulso es rápido y la presión arterial baja. La temperatura corporal puede elevarse a 106°F (41°C) o más. El golpe de calor puede causar daños irreversibles y es potencialmente mortal. Tratamiento: ¡Esta condición puede ser fatal a menos que se obtenga un tratamiento rápido y adecuado! Después de trasladar a la víctima a un área más fresca, comienza inmediatamente a enfriar la piel: por ejemplo, aflojar la ropa, rociar con agua fría y un ventilador, o sumergirse en agua fría junto con masajes vigorosos en la piel. Busca tratamiento de un profesional médico sin demora mientras intentas enfriar a la víctima.

¿Cómo se pueden reducir los problemas de calor en las minas?

El objetivo de los controles en un sitio de trabajo caliente es evitar que la temperatura central del cuerpo de los trabajadores aumente por encima de 100°F (38°C). El exceso de calor ganado por el cuerpo humano debe compensarse con períodos adecuados de pérdida de calor. Los métodos para reducir el calor se dividen en estas tres categorías:

- Controles de Ingeniería
- Controles Administrativos y Prácticas de Trabajo
- Ropa y Equipamiento de Protección Personal

Controles de Ingeniería

La planificación minera, la ventilación y el aire acondicionado pueden reducir el calor a niveles aceptables. Una planificación adecuada permitirá contar con áreas de descanso frescas de fácil acceso y permitirá a los trabajadores tiempo de descanso para refrescarse. Cuando el aire fresco natural no está disponible, se vuelve necesario el uso de sistemas de aire acondicionado.

El calor del sol se puede reducir en muchos casos mediante el uso de toldos. El calor radiante de secadoras y hornos puede controlarse con blindajes. Dado que parte del calor ganado en el cuerpo del trabajador se pierde parcialmente a través de la evaporación, el aire seco que pasa junto al cuerpo es útil.

La automatización y los controles remotos son medidas efectivas donde el calor metabólico es un problema, especialmente en áreas congestionadas. Entre un 50 y un 100 por ciento de la energía liberada en las explosiones se manifiesta en forma de calor. Procedimientos de voladura hábiles pueden reducir la cantidad de calor excesivo.

En áreas subterráneas, la ventilación es el mejor método para combatir el efecto de la temperatura de las rocas.

El problema del agua subterránea caliente que calienta el aire en las minas subterráneas se puede controlar mediante el uso de canales cubiertos o tuberías aisladas para una transferencia rápida del

agua caliente a la superficie.

Administrative Controls and Work Practices

Puede haber un punto en el que los controles de ingeniería no sean suficientes para evitar que los trabajadores sufran estrés por calor. Una combinación de controles de ingeniería y prácticas de trabajo adecuadas es posiblemente la mejor solución. Sigue estas prácticas de trabajo para ayudar a prevenir el estrés por calor:

- Aumenta la tolerancia al calor de los trabajadores aumentando su estado físico.
- Proporciona un régimen de trabajo y descanso: descansos frecuentes y períodos de trabajo razonablemente cortos.
- Dosifica la tarea.
- Realiza tareas pesadas en áreas más frescas o en momentos más frescos.
- Rota el personal en trabajos calurosos.
- Proporciona áreas de descanso frescas fácilmente accesibles - entre 50 y 60°F (10 a 15°C).
- Proporciona agua potable fresca entre 50 y 60°F (10 a 15°C) cerca de los trabajadores.
- Anima a todos los trabajadores a beber una taza de agua cada 15 a 20 minutos (algunas autoridades recomiendan pausas de agua "obligatorias").
- Usa sal extra en las comidas (no para personas con una dieta baja en sal por orden médica).
- Evita bebidas con cafeína, alcohol y grandes cantidades de azúcar.
- Bebe agua ligeramente salada (1 cucharada nivelada de sal por cada 15 cuartos de agua para uso general). Consulta tratamientos para ciertos trastornos para obtener una mezcla alternativa de sal y agua.
- Advierte contra beber cantidades extremas de agua; generalmente no más de 12 cuartos en un período de 24 horas.
- Usa bloqueadores solares y ropa protectora adecuada cuando trabajes al sol.

Ropa y Equipamiento de Protección Personal

Idealmente, la ropa usada en entornos calurosos debería ser de corte holgado. Sin embargo, en un sitio minero, la ropa holgada expone al usuario al riesgo de quedar atrapado o ser arrastrado por maquinaria, transportadores y otras partes móviles.

Se recomiendan telas que permitan cierto movimiento de aire a través del tejido y aquellas que "absorban" la humedad lejos del cuerpo. Si la transpiración permanece en contacto con la piel, tiene

una mejor posibilidad de evaporarse y enfriar la superficie del cuerpo. Si se permite que la transpiración se escurra del cuerpo rápidamente, se produce menos evaporación.

La ropa reflectante, que puede variar desde delantales y chaquetas hasta trajes de cuerpo completo, puede evitar que la piel absorba calor radiante. Sin embargo, dado que la mayoría de la ropa reflectante no permite el intercambio de aire a través de la prenda, la reducción del calor radiante debe superar la pérdida correspondiente en el enfriamiento por evaporación. Por esta razón, la ropa reflectante debe usarse lo más holgada posible.

En situaciones en las que el calor radiante es alto, se pueden utilizar sistemas de enfriamiento auxiliares debajo de la ropa reflectante.

Los chalecos de hielo disponibles comercialmente, aunque son pesados, pueden contener hasta 72 paquetes de hielo, que generalmente están llenos de agua. El dióxido de carbono (hielo seco) también se puede utilizar como refrigerante. La refrigeración ofrecida por los paquetes de hielo dura solo de 2 a 4 horas en cargas de calor moderadas a pesadas, y es necesaria una reposición frecuente. Sin embargo, los chalecos de hielo no dificultan el movimiento del trabajador y permiten la máxima movilidad. Enfriarse con hielo también es relativamente económico. Los estudios mostraron que el usuario también experimentaba una frecuencia cardíaca más baja, una temperatura central más baja y una pérdida de sudor reducida cuando se reponía el chaleco regularmente y se usaba con períodos regulares de descanso.

La ropa humedecida es otra técnica de enfriamiento personal simple y económica. Es efectiva cuando se usa ropa protectora reflectante u otra ropa impermeable. La ropa puede ser monos de rizo humedecidos o trajes de algodón de dos piezas humedecidos para todo el cuerpo. Este enfoque de enfriamiento auxiliar puede ser bastante efectivo en condiciones de alta temperatura y baja humedad, donde la evaporación de la prenda humedecida no está restringida.

Las prendas enfriadas con agua van desde una capucha, que enfría solo la cabeza, hasta chalecos y "long johns" que ofrecen enfriamiento parcial o completo del cuerpo. El uso de este equipo requiere una bomba de circulación alimentada por batería, refrigerante de hielo líquido y un contenedor.

Aunque este sistema tiene la ventaja de permitir la movilidad del usuario, el peso de los componentes limita la cantidad de hielo que se puede transportar y, por lo tanto, reduce el tiempo efectivo de uso. La tasa de transferencia de calor en los sistemas de enfriamiento líquido puede limitar su uso a trabajos de baja actividad; incluso en dichos trabajos, su tiempo de servicio es solo de aproximadamente 20 minutos por libra de hielo de enfriamiento. Para evitar que el calor exterior derrita el hielo, una chaqueta aislante exterior debe ser parte integral de estos sistemas.

La circulación de aire es el sistema de enfriamiento personal más eficaz, así como el más complicado. Al dirigir aire comprimido alrededor del cuerpo desde un sistema de suministro de aire, tanto el enfriamiento por evaporación como el convectivo mejoran. La mayor ventaja ocurre cuando se utiliza aire circulante con prendas impermeables o monos de algodón dobles.

Un tipo, utilizado cuando también es necesaria protección respiratoria, fuerza el aire de escape de una capucha de suministro de aire ("capucha de burbuja") alrededor del cuello y hacia el interior de un traje impermeable. Luego, el aire escapa a través de aberturas en el traje. Hay tres formas en que el aire también se puede suministrar directamente al traje sin usar una capucha:

1. mediante una única entrada,
2. mediante un árbol de distribución, o
3. mediante un chaleco perforado.

Además, un tubo de vórtice se puede utilizar para reducir la temperatura del aire circulante. El aire enfriado de este tubo se puede introducir debajo de la ropa o en una capucha de burbuja. El uso de un tubo de vórtice separa el flujo de aire en un flujo caliente y otro frío; estos tubos también se pueden usar para suministrar calor en climas fríos.

Sin embargo, la circulación de aire es ruidosa y requiere una fuente constante de aire comprimido suministrado a través de una manguera de aire adjunta.

Un problema de este sistema es la movilidad limitada de los trabajadores cuyos trajes están conectados a una manguera de aire. Otro problema es el de llevar aire a la propia área de trabajo. Por lo tanto, estos sistemas deben usarse en áreas de trabajo donde no se requiera que los trabajadores se muevan mucho o trepen. Otra preocupación con estos sistemas es que pueden llevar a la deshidratación. El aire fresco y seco se siente cómodo y el trabajador puede no darse cuenta de la importancia de beber líquidos con frecuencia.

Los investigadores han encontrado diferencias significativas en la liberación de calor evaporativo entre los cascos duros. Al menos un estudio ha concluido que el uso de equipos de protección personal y aparatos de respiración autónomos, en operaciones de rescate en minas, debe limitarse a no más de dos horas.

¿Existen otras medidas recomendadas?

Además de los controles descritos anteriormente, la administración debe considerar:

- Acclimatización
- Educación
- Vigilancia médica

Aclimatación

La aclimatación es un ajuste a largo plazo de un individuo a un estrés. La exposición repetida al estrés por calor puede aumentar la tolerancia al calor de muchos trabajadores. Esto es especialmente práctico para los mineros subterráneos.

Los mineros deben recibir suficiente tiempo para adaptarse a un sitio de trabajo caliente donde el WBGT supere los 79°F (26°C). Un programa de aclimatación recomendado de seis días consiste en que el minero trabaje en el sitio de trabajo caliente durante el 50 por ciento del tiempo en el primer día de trabajo, y un 10 por ciento adicional del tiempo en cada día siguiente.

Día	Porcentaje de Exposición
1	50
2	60
3	70
4	80
5	90
6	100

No todas las personas se aclimatarán en este cronograma; hay trabajadores notablemente tolerantes al calor y otros que requieren más tiempo.

Los trabajadores que ya están aclimatados y que regresan después de nueve o más días consecutivos de descanso deben someterse a un programa similar, pero menos gradual:

Día	Porcentaje de Exposición
1	50
2	60
3	90
4	100

(Véase el Apéndice C "Pautas de Estrés por Calor para Límites de Trabajo.")

Educación

Todos los trabajadores, y especialmente los supervisores, necesitan educación para reconocer las condiciones de un trabajo "caluroso" y se les debe proporcionar capacitación sobre el estrés por calor que incluya información sobre:

- Riesgo para el trabajador
- Prevención
- Síntomas
- La importancia de monitorear los síntomas en uno mismo y en los compañeros de trabajo
- Tratamiento
- Equipo de protección personal

Los trabajadores clave también deben recibir capacitación en primeros auxilios y tratamiento de enfermedades relacionadas con el calor. La aclimatación y la educación de los nuevos empleados sobre el estrés por calor deben realizarse al mismo tiempo. Durante las etapas iniciales de aclimatación, se debe advertir a los nuevos mineros que no intenten seguir el ritmo de los mineros ya aclimatados y activos.

Vigilancia Médica

Se puede establecer un programa de vigilancia médica para los mineros que trabajan en sitios de trabajo calurosos. Esto implica exámenes médicos realizados por un médico para todo el personal que se asignará a trabajos calurosos por primera vez. El médico examinará el estado del corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, el hígado, las glándulas de secreción interna, el sistema respiratorio y la piel.

A partir de estos exámenes, el médico puede ayudar a seleccionar a las personas que pueden trabajar en trabajos calurosos o recomendar que ciertas personas no sean colocadas en estas condiciones.

Por ejemplo, las personas sin glándulas sudoríparas (o con glándulas severamente dañadas) no deben trabajar en trabajos extremadamente calurosos.

La industria minera en Sudáfrica, donde se encuentran muchas minas profundas de carbón y diamantes, ha avanzado bastante en la reducción de la incidencia de estrés por calor severo mediante la selección médica y la aclimatación de los mineros.

Una mina en Australia requiere que los trabajadores no aclimatados se sometan a una prueba de deshidratación (comparando el peso corporal para determinar la pérdida de líquidos) al final de cada turno de trabajo durante sus primeros siete días.

Informes y Registros

La incidencia de cualquier enfermedad o lesión relacionada con el estrés por calor debe ser reportada. Estos registros también son útiles para futuros estudios sobre el estrés por calor.